

1 KROPPEN





Kroppen

Kropsbevidsthed og god holdning er udgangspunktet for en sund og velfungerende stemme

DEN GODE SANGERHOLDNING

Siddende

- Sid godt på stolen
- Begge fødder på gulvet
- Lang mave, lang ryg
- Tænk "ingen folder i blusen og en kongekrone på hovedet"

Stående

- Stå godt på begge fødder, god kontakt til gulvet
- Tænk "ryggen lang og en kongekrone på hovedet"

ØVELSER TIL SANGERHOLDNING OG KROPSBEVIDSTHED

- Modellér hinanden
- Kogt/ukogt spaghetti
- Navneleg med improviseret lyd og bevægelse
- Badebold
- Harley Davidson